Publication No. 41.

கர்ப்பிணிகளின் பாதுகாப்பு

(Care of Pregnant Women)

By

டாக்டர் Mrs. எஸ். முத்துலக்ஷ்மி ரெட்டி,
B.A., M.B. & C.M.

THE HEALTH PROPAGANDA BOARD,
EGMORE, MADRAS.

1933.

Copy.] [As. 8 per hundred.

கர்ப்பிணிகளின் பாதுகாப்பு.

(CARE OF PREGNANT WOMEN.)

BY DR. MRS. S. MUTHULAKSHMI REDDI

எந்த தேசத்தின் முன்னேற்றத்திற்கும் அதிலுள்ள ஜனங்களின் தேகசௌக்கியம் இன்றியமையாதது.

ஒவ்வொரு புருஷனும் ஒவ்வொரு ஸ்திரீயும் திடகாத்திரராய் இருந்தாலொழிய அவரவர்களுக்கு ஏற்பட்ட கடமைகளை சரிவர நிறைவேற்ற முடியாது. இது எல்லாருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

நம் நாட்டு ஸ்திரீ புருஷர்கள் தேகவலிமை யுள்ளவர்களாயிருக்கவேண்டுமென்றால் அவர்கள் சிறு பிராய முதற்கொண்டே தேகசௌக்கிய முறைகளை அனுசரித்து வந்தால்தான் தேக ஆரோக்கியத்தை அடையலாம்.

உதாரணமாக எலும்புருக்கி (Ricket) வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்ட குழந்தை யௌவன பருவத்தை யடைந்த பொழுதுங்கூட அதின் நெஞ்செலும்பு கூடுகட்டிச் சிறுத்து இருப்பதினால் க்ஷயவியாதிகளுக்கு உட்படுகிறது.

இதுவுமல்லாமல் இன்னொரு நூதன விஷயம் நான் உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன். சாதாரணமாகச் சிசு பிறந்தவுடன்தான் நாம் அதை ஒரு உயிராகப்பாவித்து அதற்கு வேண்டிய உபசாரங்களைச் செய்கிறோம். தாயின் கர்ப்பத்திலிருக்கும்போது அந்த நினைவு நமக்குத் தோன்றுகிறதில்லை. யோசிக்குமிடத்து தாயின் கர்ப்பத்தில் கருத்தரித்தவுடனே அதற்கு உயிர் உண்டாகிவிடுகிறது. உயிரில்லாமல் போனால் எப்படி அது வளரக்கூடும்?

பிறந்த குழந்தை எப்படி வியாதியினால் பீடிக்கப்படுமோ அதே மாதிரி சிசு கருப்பையிலிருக்கும்போது கூட தாயின் தேகஸ்திதியை அனுசரித்து கருப்பையிலுள்ள குழந்தை அசௌக்கியப்பட்டு மரித்துவிடலாம்.

சிசுமரணத்தொகையை கவனிக்கும்போது அநேக சிசுக்கள் தாயாரின் கர்ப்பத்திலிருக்கும்பொழுதே இறக்கின்றன. சில குழந்தைகள் ஜனித்தவுடன் உயிர்விடுகின்றன. மற்றும் சில சிசுக்கள் பிறந்து சிலநாட்கள் அல்லது மாதங்கள்

வளர்ந்து க்ஷய ரோகம் என்ற நோயினுல் பீடிக்கப்பட்டு மாண்டு போய்விடுகின்றன. இவைகளுக்கெல்லாம் காரணம், பெற்ளுேர்களின் தேகஸ்திதியே.

ஆகையால் நாம் சிசுமரணத்தை தடுக்கவேண்டுமென்ருல், குழந்தை தாயின் வயிற்றிலிருக்கும்போதே, பெற்ளுேர்களின் நோய் சிசுவைத் தாக்காவண்ணம் தாய்க்குவேண்டிய பரிகாரம் செய்து தேகத்தை சௌக்கியப்படுத்தவேண்டும்.

மற்ற நாகரிகமடைந்த தேசங்களில் (Ante-Natal Clinics) கர்ப்பிணிகளின் பாதுகாப்புச் சங்கங்களையும் ஆஸ்பத்திரிகளையும் ஏற்படுத்தி மேற்சொன்ன விஷயங்களைப் பற்றி ஜனங்களுக்கு வற்புறுத்திச் சொல்லிவருகின்ருர்கள்.

நான் இங்கு உங்களுக்கு அவ்விஷயமாகத்தான் சில வார்த்தைகள் சொல்லப்போகின்றேன்.

நம்முன்னோர்கள் கர்ப்பிணிகளைப் பாதுகாக்கவேண்டுமென்ற விஷயம் அறிந்திருந்தார்களென்று, நாம் நாளடைவில் அனுசரித்துவரும் சில பழக்க ஒழுக்கங்களினுல், நமக்குத் தெரியவருகிறது. கர்ப்பஸ்திரீகளின் மனதைச் சந்தோஷப்படுத்த அநேக சடங்குகளை ஏற்படுத்தியிருக்கிருர்கள். அவர்களை ஒரு விதத்திலும் கஷ்டப்படுத்தக்கூடா தென்றும், அவர்களுக்கு என்னென்ன இஷ்டமோ, ஆபரணமோ, புடவையோ, தின்பண்டமோ, அதை அவர்கள் ஸ்திதிக்குத் தகுந்தாற்போல் அளிக்கிருர்கள். சாதாரணமாக ஒவ்வொரு வீட்டிலும் எவ்வளவுஏழையாயிருந்தபோதிலும் மேற்சொன்னபடி கர்ப்பிணிகளை பச்சாத்தாபத்துடனும், பிரியத்துடனும், அன்பு, ஆதரவுடனும், நடத்திவருகிருர்கள்.

ஆனுல் அவர்களுக்கு வியாதிகள் ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கு ஏற்ற நூதன முறைகள் இன்னவை யென்று நம் ஜனங்களுக்குத் தெரியாததினுல், அநேக ஸ்திரீகளும் குழந்தைகளும் கஷ்டப்பட்டு இறக்கும்படி நேரிடுகிறது.

அந்த முறைகள் என்னவென்று நாம் சற்று கவனிப்போம் :—

கர்ப்பிணிகளின் ஆகாரம்.

நம் தேசத்தில் காய் கறிகள், பழவகைகள், அபரிமிதமாகக் கிடைப்பதால் அதுவே தேகசௌக்கியத்திற்கு அனுகூலமானவை.

வேளை தப்பி வேளை கர்ப்பிணிகள் சாப்பிடக்கூடாது. ஒரு தினத்திற்கு மூன்று வேளை சாப்பாடு போதுமானது.

சர்க்கரைப் பலகாரங்களையும், எண்ணெய், நெய் சேர்ந்த சிற்றுண்டிகளையும், ஜாஸ்தியாகச் சாப்பிடக்கூடாது. இவை களை ஆகார வேளைகளில் கொஞ்சம் உபயோகிக்கலாமே யொழிய சதா ஆகாரத்துக்கிடையில் புசிப்பது அஜீரணத்தை உண்டுபண்ணும்.

மாமிசாதிகள் சாப்பிடுபவர்கள், ஆட்டு மாமிசத்தைவிட முட்டை, மீன் முதலிய வெள்ளை மாமிச தினுசுகள் சாப்பிடு வது நலம். இதைக்கூட இரவு பகல் இரண்டு வேளையும் அருந்துவது கெடுதல்.

சாப்பாட்டில் ஜாஸ்தி காரங்களையும், வாசனைத் திரவியங் களையும் சேர்க்கக்கூடாது.

சாராயம் பிரயோகிக்கவே கூடாது. காப்பி, தேயிலை, முதலிய பானங்கள் மிகவும் குறைவாகவே சாப்பிட வேண்டி யது.

தயிர், மோர், பால், நிறையச்சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

வைத்திய சாஸ்திரிகள் வேகவைக்காத வஸ்துக்களில், வைட்டமின் (Vitamine) என்ற ஓர்வித நுண்ணிய ஆகாரப் பொருளிருக்கின்றதென்றும், தேகவளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கி யத்திற்கும் அது இன்றியமையாததென்றும் கண்டுபிடித் திருக்கிறார்கள்.

ஆகையால்தான் வேகவைக்காத காய் கறிகள், வெள்ளரிக் காய், பலவித கிழங்குகள், பழங்கள் முதலியவைகள் கர்ப்பிணிகள் ஆகாரத்துடன் கலந்துவரவேண்டியது.

வேகவைக்காத ஆகாரப்பொருள்களைச் சுத்தமாய்க் கழுவிச் சாப்பிடவேண்டியது.

தண்ணீர் நிறையக் குடிப்பது நலம். எந்தத் தண்ணீரா யிருந்தாலும் நன்றாய் கொதிக்கவைத்துப் பானையில் போட்டுச் சாப்பிடவேண்டும். நம் தேகத்தின் கழிவுப் பொருள்கள் மலமாகவும், மூத்திரமாகவும், வேர்வையாகவும் வெளிப்படு கின்றன. தேக சுத்திக்கு குளித்தல் ஸ்நானம் செய்தல் எப்படி அவசியமோ அதுபோலவே நாம் உட்கொள்ளும் ஜலமும். அது நம் தேகத்துக்குள்ளிருக்கும் கருவிகளைச் சுத்திசெய்த பிறகு மூத்திரமாகவும், மலமாகவும், வேர்வையாகவும், வெளிப் படுகிறது. கர்ப்பிணிகளுக்கு தங்கள் கழிவுப்பொருள்

களுடன் சிசுவின் அசடுகளும் இரத்தத்தில் தாய்க்கு சேர்வதால் அவர்கள் உட்கொள்ளும் தண்ணீர் ஜாஸ்தியாகவே யிருக்க வேண்டும். ஒரு தினத்திற்கு இரண்டு படி ஜலம் உட்கொள்ளவேண்டியது. ஆகாரத்துடனில்லாமல் ஆகாரத்தின் நடுவில் சாப்பிடவேண்டும். சோலா, லெமனேட், இவைகளை ஜலமாகப்பாவித்து சாப்பிடக்கூடாது. சுத்த ஜலம் சாப்பிடவேண்டும்.

கர்ப்பிணிகளில் அனேகருக்கு மலச்சிக்கல் சகஜமாயிருக்கிறது. மலச்சிக்கலானது சாதாரண மனிதர்களுக்குக்கூட அஜீரணம், வாந்தி, இப்பேர்ப்பட்ட தொந்தரவுகளை உண்டாக்கக்கூடியது. கர்ப்பிணிகளுக்கு கேட்பானேன் ?

தினந்தோறும் தாராளமாக மலங்கழியவேண்டியது அவசியம். இல்லாவிட்டால் இரத்தம் நாளடைவில் அசுத்தப்பட்டு எக்லாம்பிசியா (Eclampsia) அல்லது கர்ப்பிணிகளின் இசிவு என்ற மிக்க அபாயகரமான வியாதியில் கொண்டுவந்துவிடும்.

மருந்து சாப்பிடுவதற்கு முந்தி மலத்தைக் கழிக்கும் வஸ்துக்களை ஆகாரத்திலேயே சேர்த்துப்பார்க்கலாம்.

கீரைவகையராக்கள், பச்சைக்காய் கறிகள், பழங்கள், கிச்சிலி, திராக்ஷை, வாழைப்பழம், அத்தி, ஆப்பில், தயிர், மோர், வெண்ணெய்,நெய்,ஆலிவ் எண்ணெய்(Olive-oil)தவிடுகலந்த ரொட்டி இவைகளைச் சேர்த்து சாப்பிட்டுப்பார்க்கலாம்.

இதில் சரிப்படாவிட்டால் வைத்தியரிடம் தகுந்த மருந்தை வாங்கி பிரயோகஞ்செய்ய வேண்டியது.

ஒருக்காலும் மலச்சிக்கலை கர்ப்பிணிகள் அசட்டை செய்யக்கூடாது.

மூத்திரம் அல்லது நீர் தாராளமாக இரங்கவேண்டும். நாலு மாதமான உடனே வாரத்திற்கு ஒரு முறை மூத்திரத்தை தகுந்த டாக்டருக்கு அனுப்பிவித்து பரீக்ஷை செய்விக்க வேண்டியது.

ஏனென்றால் மேலே நான் சொன்னபடி (Eclampsia) எக்லாம்பிசியா என்ற இசிவு வியாதிவருவதற்கு அடையாளமாக நீரில் முதலில் ஆல்புமின் (Albumin) தோன்றும். நாம் நீரை அடிக்கடி பரீக்ஷை செய்துகொண்டே வந்தால் இந்த நோய் வருவதற்கு முந்தியே நாம் கண்டு கொண்டு தகுந்த வைத்தியஞ் செய்து இந்தக் கொடுமையான நோய் வாராதபடி தடுக்கலாம்.

முக்கியமாக முதல் கர்ப்பத்தில் தான் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது.

ஆகையால் தான் கர்ப்பிணிகள் சுத்த ஜலம் நிரம்ப அருந்தினல் நீரைப்பெருக்கி இரத்தத்தைச் சுத்திசெய்யும்.

தேகப்பயிற்சியும் நல்ல காற்றும் நம்மவர்களில் இருந்த விடத்திலிருந்து நகராத பணக்கார ஸ்திரீகளுக்கு கிடையா. ஏழைகளோ பாவம், பத்துமாதம் வரை உழைத்துத் தீர வேண்டியதாயிருக்கிறது. இரண்டும் தப்பு. எல்லா ஸ்திரீகளும் மிதமாக வீட்டுக்காரியங்களைப் பார்க்கலாம், நடக்கலாம். குதித்துக் குதித்துப் பந்து விளையாடக்கூடாது. ஒரே இடத்தில் கைகட்டிக்கொண்டிருப்பதும் பிசகு. அது அஜீரணமும் மலச்சிக்கலும் உண்டுபண்ணும். களைப்பு, இளைப்பு உண்டாகும்படியான கடின காரியங்களையும் செய்யக்கூடாது. கனத்த சாமான்களை தூக்கக்கூடாது. கர்ப்பிணிகள் இரவில் அதிக நேரம் கண்விழிக்கக்கூடாது. இரவில் நித்திரை செய்வதோடுகூட பகலில் இரண்டு மணிநேரம் இளைப்பாறல் வேண்டும்.

நல்ல ஆகாயம்.

தேகசௌக்கியத்திற்கு அதியவசியமானது சுத்தக்காற்று. பெரிய பங்களாக்களில் வசிப்பவர்கள்கூடத் தெரியாத்தன்மையால் கதவு ஜன்னல்களை எப்பொழுதும் மூடியே வைத்திருக்கிறார்கள்.

படுக்கும் அறையின் கதவு ஜன்னல் எப்பொழுதும் திறந்திருக்கவேண்டும்.

முன் காலத்து ஜனங்கள் காட்டுவாசிகளாயிருந்தபொழுது நம்மைவிட தேகவலிமையைப் பெற்றிருந்தார்கள். ஏன்? அவர்களுக்கு வெயிலின் உஷ்ணத்திற்கும் மழைக்கும் வீடு அவசியமே ஒழிய எப்பொழுதும் சுத்தக்காற்று நிறைந்த திறந்த வெளிகளிலேயே தங்கள் சகல காரியங்களையும் செய்துவந்தார்கள். குகையைப்போல் காற்றோட்டமில்லாமல் கதவு ஜன்னல்களைக் காற்றிற்கு பயந்து மூடியிருப்பது பேதைமையின் அடையாளம்.

நல்ல ஆகாரம், நல்ல ஜலம், எப்படி தேகசௌக்கியத்திற்கு அவசியமோ அதுபோலவே நல்ல ஆகாயம் நம் ரத்த சுத்திக்கு அத்தியாவசியமானது. காசம், இருமல் நோய், குழந்தை

களுக்குத் தொண்டையில் சதை வளருதல், இவை எல்லாம் காற்ளுேட்டமில்லாத வீட்டில் வசிப்பதினுலும், சாக்கடைக் காற்றை சுவாசிப்பதாலும் எற்படும் வியாதிகள்.

கர்ப்பிணிகள் தினம் ஒரு முறை காற்று வாங்குவதற்கு வெளியில் போவது நலம். ஆனல் கூட்டமான இடங்களுக்கு அதாவது சினிமா, நாடகம், கடைத்தெருவு இப்பேர்ப்பட்ட இடங்களுக்குப் போகக்கூடாது. கடல்கரை, பார்க்கு இப்பேர்ப்பட்ட இடங்களுக்குப் போய் உலாவிவருவது நலம்.

குளித்தல்.

நாம் தினந்தோறும் நம் தோலின்மேல் அடைந்திருக்கும் தூசி வியர்வை நீங்குவதற்காக நன்ருய் தேய்த்து குளித்தல் அவசியம். அப்படி தேய்த்து குளிப்பதினுல் வியர்வைத் துவாரங்கள் அடைந்து போகாமல் தேகத்தினுள்ளிருந்து வரும் கழிவு வஸ்துக்கள் வெளிப்பட்டு தேக சுகத்தை உண்டாக்கும். தலை ஸ்நானம் மூளைக்கு குளிர்ச்சியை செய்து நல்ல நித்திரையைக் கொடுக்கும்.

கர்ப்பிணிகள் ஜில்லென்ற தண்ணீரில் குளிப்பதைவிட வெது வெதுப்பான ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது உசிதம்.

கர்ப்பிணிகளின் உடை.

ஒரு கர்ப்பிணியானவள் வஸ்திரத்தை இடுப்பில் இறுக்க மாய்க்கட்டிக்கொள்ளக்கூடாது. பாரமான ஜரிகை புடவை களையும், கொர்னுட்டு சேலைகளையும் நிறைமாதங்களில் கட்டிக்கொள்ளுவது உசிதமல்ல. இலேசான உடுப்புக்களை உடுத்திக்கொள்ளுவது சௌகரியமாயிருக்கும்.

பற்கள் சுத்தம் செய்தல்.

பற்களில் சீழ், ரத்தை சோரதபடி பிரஷ்ஷாவது குச்சி யாவது போட்டுத் தினந்தோறும் தேய்த்துக்கழுவவேண்டும். பல் நோவு, வாயில் சொத்தைப்பல் அல்லது நாற்ற மிருந்தா லும் பல்வைத்தியரிடம் காண்பித்து தகுந்த வைத்தியம் செய்துக்கொள்ள வேண்டியது.

பற்களில் சீழ் இருந்தால் அனேக வியாதிகளுக்குக் காரண மாயிருக்கிறதுமல்லாமல் பற்களும் சீக்கிரத்தில் உதிர்ந்துப் போகும்.

மார்க்காம்பு.

கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுது கவனிக்காததினுல் பிற்பாடு குழந்தை பிறந்தபின் காம்பில் வெடிப்பு, மார்பில் கட்டிகள் உண்டாகி சிசுவுக்கும் தாய்க்கும் உபத்திரவத்தை உண்டாக்குகிறது.

பிரசவகாலம் நெருங்கும்பொழுது தினந்தோறும் ஒடிக்கோலோனும் (Eaudecologne) தண்ணீரும் சமமாகக் கலந்து காம்பைப் பஞ்சினுல் காலை மாலை இரண்டு வேளையும் சுத்தமாய் கழுவிய பிறகு மார்காம்பை சுத்தம் செய்யவேண்டும்.

மார்காம்பு தட்டையாயிருந்தால் முன்மாதிரி கைகளை சுத்தம்செய்துகொண்டு இரண்டு விரலினுலும், நோவுண்டாகாதபடி, மெதுவாய்த் தினந்தோறும் சற்று இழுத்து சரிப்படுத்துவது நல்லது. இல்லாவிட்டால் சிசுவுக்கு இழுத்துப்பால் குடிக்கமுடியாமல் கஷ்டப்படும்.

ஆண்பெண் சேர்க்கை.

நாலு ஐந்து மாதத்திற்கு பிற்பாடு ஸ்திரீ, புருஷர்கள் தனித்திருப்பதே கர்ப்பிணியின் தேகசௌக்கியத்திற்கு அவசியமாயிருக்கிறது. இதன் பொருட்டே நம்முன்னோர்கள் பிரசவத்திற்கு மூன்று மாதம் முன்னதாக கர்ப்பிணி தாய் வீட்டில் இருக்கவேண்டுமென்ற ஒரு வழக்கத்தை ஏற்படுத்தி இருக்கிறார்கள். நாம் இயற்கையில் கவனிக்கும்போது மிருகாதிகளிடத்தில்கூட முதலிலிருந்தே பெண்ணனது ஆணை நெருங்கவிடுகிறதில்லை. சரீரசாஸ்திரத்தை கவனிக்கும்போது மனிதராகிய நாமும் இயற்கையை ஒத்து நடப்பது சிறந்தது என்று ஸ்தாபிதமாகிறது.

கர்ப்பிணிகளுக்குத் தேக அசௌக்கியங்கள் அப்பொழுதுக்கப்பொழுது உண்டாவது சகஜம்.

முதலில் மசக்கை அல்லது வாந்தியை எடுத்துக் கொள்வோம்.

அநேக ஸ்திரீகளுக்கு மலச்சிக்கலே வாந்தி, அஜீரணம், தலைநோய், மயக்கம் இப்பேர்ப்பட்ட தொந்தரவுகளுக்கு காரணமாயிருக்கிறது. ஆகையால், சரிவர தினந்தோறும் மலம் கழிகிறதாவென்று கவனிக்கவேண்டும்.

இன்னெரு பரிகாரம் என்னவென்ருல் மசக்கையினுல் கஷ்டப்படும் ஸ்திரீகள் அதிகாலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுந்

திருக்கும் முன் பல் தேய்க்காமல் ஒரு துண்டு ரொட்டியாவது அல்லது இரண்டு பிஸ்கோத்தையாவது சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் பால் அல்லது கோகோ சாப்பிட்டால் மசக்கை வாந்தி குறையும். ஏழை ஜனங்கள் ஒரு டம்ளர் சுடுகஞ்சி சாப்பிட லாம். சாப்பிட்ட பிற்பாடு ஒருமணிநேரம் படுக்கையிலேயே படுத்திருந்து பிற்பாடு எழுந்து வீட்டுக்காரியங்களைப் பார்க்க லாம்.

நெஞ்சுக்கரிப்பு-புளிச்சேப்பம்.

அநேக ஸ்திரீகளுக்கு இந்தத் தொந்தரவு உண்டு. புளிப்புப் பழங்கள் சர்க்கரை பக்ஷணங்களைச் சாப்பிடக்கூடாது. மோர்சேர்த்துக்கொள்வது நலம். ஆகார முறையில் குறையா விட்டால் ஒரு டம்ளர் ஜலத்தில் அறை டீஸ்பூன் சோடா (Bicarbonate of Soda) உப்பைக்கலக்கி ஒரு தினத்திற்கு இரண்டு மூன்றுதரம் ஆகாரத்தின் இடையில் சாப்பிட்டால் நின்றுவிடும்.

தூக்கமின்மை

என்னகாரணமென்று அறிவது அவசியம். வயிற்றின் பாரமோ, இடுப்பின் வலியோ, அஜீரணமோ, எது என்று ஆராய்ந்து அறியவேண்டியது. காரணம் அறியாமல் தூக்கம் உண்டாக்க மருந்துகளைச் சாப்பிடக்கூடாது.

சில கர்ப்பிணிகள் சாக்குக்கட்டி மண், சாம்பல், இவை களைத் தின்பது வழக்கம். இது தேகத்திற்குச் சொல்லி முடியாத தீங்கை விளைவிக்கு மென்று நான் உங்களுக்கு சொல்லவேண்டியதில்லை.

மலச்சிக்கல்.

தினசரி இரண்டு முறை குறையாமல் தாராளமாக மலப் பிரவர்த்தி ஆக வேண்டியது அவசியம். இல்லாவிட்டால் முன்னமே சொன்ன முறைகளை அனுசரிக்கவேண்டும்.

கால்வீக்கம்.

முன்னமே நீரை வாரம் வாரம் தவறுமல் பரீக்ஷை செய்து கொள்ளல் வேண்டியதென்று நான் சொல்லியிருக்கிறேன். காலில் சுரப்பு-மூத்திரம் சரிவரப்பிரியாததினுல் இருக்கலாம். தேகத்தில் இரத்தக் குறைவினுலிருக்கலாம். வயிற்றின்

பார்த்திருவிருக்கலாம். நிறைமாசத்தில் கொஞ்சம் சுரப்பு காலில் உண்டாவதுண்டு. எதுவாக விருந்தபோதிலும் டாக்டரிடம் தேகத்தை பரீக்ஷிக்கச் சொல்லி காரணம் இன்னதென்று நிச்சயிக்க வேண்டியது.

இரத்தக்குறைச்சல் அல்லது குளுப்பை (Anæmia of Pregnancy).

இவர்களுக்கு ஐந்து அல்லது ஆறு மாதங்களிலிருந்தே காலில் சுரப்பு, முகம் உப்புசம் உண்டாகும். மாதம் ஆக ஆக தேகமுழுமையும் வீக்கம் உண்டாகிவிடுகிறது. இவர்கள் நாக்கு, உதடுகளை கவனித்துப்பார்த்தால் வெளுத்துப்போயிருக்கும். ஆரம்பத்திலேயே கவனித்து வைத்தியம் செய்தால் குணமாகும். இல்லாவிடில், கர்ப்பிணிக்கு அபாயத்தை விளைவிக்கும் தன்மையுள்ளது.

குட்டை ஸ்திரீகள், நொண்டி, இடுப்புவளைந்தவர்கள்:— இவர்களுக்கு இடுப்பெலும்பு சிறுத்திருக்கலாம். அதினால் பிரசவம் சிரமப்படுமாகையால் பிரசவகாலத்திற்கு முன்பே வைத்தியரிடம் காண்பித்து அவர்கள் அபிப்பிராயத்தின்படி நடக்கவேண்டியது.

மர்மஸ்தானத்தில் தினவு:— இது வெள்ளை ஜாஸ்தியாகப் படுதலால் உண்டாகலாம். அந்த இடத்தை சோப்பு சுடுதண்ணீரால் அடிக்கடி கழுவிக்கொள்ளலாம். போருக்ஸ் (Borac கலந்த ஜலத்தை உபயோகிப்பது மிகவும் நல்லது. பிற்பாடு ஜிங்க் அல்லது போரிக் பொடியால் (Zinc oxide or Boricacid) அந்த பாகத்தை ஒத்தவேண்டியது. பாதை நிவர்த்தியாகாவிட்டால் டாக்டரைகேட்டு வைத்தியம் செய்துக் கொள்ளவேண்டியது.

தலைநோய்.

கர்ப்பிணிகளின்தலை நோயை அசட்டை செய்யக்கூடாது. இரத்தம் அசுத்தப்பட்டிருக்கிறதென்பதற்கு இது ஓர் குறியாகவிருக்கலாம். ஒருதினத்திற்கு எவ்வளவு மூத்திரம் பிரிகிறதென்று கவனிக்கவேண்டும். இருபத்துநாலு மணிநேரத்தில் ஐம்பது அல்லது அறுபது அவுன்சு மூத்திரம் நம் தேகத்திலிருந்து வெளிப்படவேண்டியது. வாரத்திற்கு ஒரு முறை நீரை பரீக்ஷிக்கவேண்டியது. தலை நோவிருந்தால் ஆகாரத்தைக் குறைத்து சுத்த ஜலத்தை ஜாஸ்தியாகச் சாப்பிட்டு மூத்திரத்தைப் பெருக்கவேண்டியது.

விஷவாந்தி (Pernicious Vomiting).—சில கர்ப்பிணிகளுக்கு உதயத்தில் மட்டுமல்லாமல் சதாகாலமும் வாந்தி உண்டாகிறது. ஆகாரமட்டுமல்லாமல், தண்ணீர், சோடாகூட வெளிவந்துவிடுகிறது. சீக்கிரத்தில் தேகம் இளைத்துவிடும். இந்த ஸ்திரீகளின் மூத்திரத்தைப் பரீக்ஷை செய்தால் "ஆல்புமின்" or "Albumen" இருக்கும். இது மிகவும் அபாயகரமான வியாதி. இப்பேர்ப்பட்ட வாந்தியை அசட்டைசெய்யாமல் வைத்தியரிடம் காண்பித்து சிகிச்சை செய்துகொள்ள வேண்டியது. நம்மவர்கள் இந்த வாந்தியைக்கூட மசக்கையென்று அனேக தினம் கவனிக்காமல், கடைசியாக மிஞ்சிப்போனதின் பிற்பாடு டாக்டரை கூப்பிடுவது வழக்கம்.

கர்ப்பிணிகளுக்கு நேரிடும் இசிவு அல்லது வலிப்பு (Eclampsia-the dreaded complication of pregnancy).—இது மிகவும் கொடூரமும், அபாயத்தை விளைவிக்கும் தன்மையுமுள்ள நோய். இது சாதாரணமாக ஐந்து ஆறு மாதத்தின் பின்புதான் கர்ப்பிணிகளைப் பீடிக்கும். இதற்குக் காரணமென்னவென்பதையும், இந்த வியாதி கர்ப்பிணிகளைக் பீடிக்காதவழி என்னவென்பதைப் பற்றியும் சற்று ஆலோசிப்போம். மாதம் ஆக ஆக சிசு கர்ப்பத்தில் வளர்ந்து நாலுமாதமானவுடன் கை கால்கள் உண்டாகி வயிற்றில் உலாவ ஆரம்பிக்கிறது. சிசுவுக்கு ஆகாரம் தாயின் இரத்தம் தொப்புள் கொடி வழியாகச் சென்று குழந்தையை வளரச்செய்கிறது. நமக்கு எப்படி தேகத்தின் கழிவுப்பொருள்கள் மலமாகவும், ஜலமாகவும், வியர்வையாகவும் வெளிப்படுகின்றனவோ அதுபோலவே சிசுவின் அசுத்தங்கள் வெளிப்பட்டு தாயின் இரத்தத்தில் கூடுகின்றன. சாதாரணமாக ஆரோக்கியமுள்ள கர்ப்பிணிகளின் இரத்தம் இதனால் அசுத்தமடைவதில்லை. ஏனெனில் அவர்களுக்கு மலம், ஜலம் சரியாகப்பிரிந்து அவர்கள் இரத்தம் எப்பொழுதும் சுத்தியாகவேயிருக்கும். சில ஸ்திரீகளுக்கு இந்தக் கழிவுப்பொருள்கள் தேகத்தை விட்டு சரியாக வெளிப்படாமல் இரத்தத்தில் கலந்து விஷமாக மாறி நரம்பைத்தாக்கி இசிவை உண்டாக்குகிறது.

இந்த நோய் வராதபடி தடுப்பதற்கு வழி என்னவென்றால் முதலில் கர்ப்பிணிகளுக்கு தினந்தோறும் தவறாமல் மலப்பிரவர்த்தி யாகிறதாவென்று கவனிக்கவேண்டியது. கொஞ்சமேனும் சிக்கல் ஏற்பட்டால் உடனே தகுந்த சிகிச்சையைத்

தேடி நிவர்த்தி செய்துக்கொள்ளவேண்டியது. நீர் சரிவரப் பிரிகிறதா வென்று கவனித்து ஐந்து மாதமானவுடன் வாரம் ஒரு முறையாவது மூத்திரத்தை வைத்தியரிடம் அனுப்பித்து பரிக்ஷிக்க வேண்டியது.

இந்த நோய் வருவதற்கு முந்தியே மூத்திரம் குறைந்து போகும். நீரைக்காய்ச்சிப் பார்த்தால் தயிர் போல் உறையும். இதற்கு "ஆல்புமின்" என்று இங்கிலீஷில் கூறுவார்கள். மூத்திரத்தில் ஆல்புமினிருந்தால் உடனே தாமதமன்றி வைத்தியம் செய்துக்கொள்ளவேண்டியது. ஏழைகள் ஆஸ்பத்திரியிலும் பணக்காரர்கள் தங்கள் தங்கள் இருப்பிடத்திலும் தக்க வைத்தியத்தை தேடிக்கொள்வது அவசியம். இந்த நோய் ஏற்படுவதற்கு முந்தி சில குறிகள் கர்ப்பிணிகளுக்கு உண்டாகும். விஷயந் தெரிந்தவர்களாயிருந்தால் அப்பொழுதாகிலும் தகுந்த பரிகாரத்தை தேடிக்கொண்டு இந்தக்கொடிய நோயிலிருந்து தப்புவிக்கலாம்.

முதலில் காணும் சின்னங்களாவன :—காலில் வீக்கம், முகத்தில் உப்புசம், தலை நோய், தலை சுற்றல், தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல், மூத்திரம் குறைந்து போதல், இசிவு வருவதற்கு சற்று முந்தி கண்பார்வை குறையும். வயிற்றில் நோவுண்டாகலாம். வாந்தி உண்டாவது சகஜம்.

முன் சொன்ன குறிகள் எது ஏற்பட்டாலும் ஒன்றும் ஆகாரம் சாப்பிடக்கூடாது. வைத்தியர் வருவதற்கு தாமதப்பட்டால் நோயாளி ஞாபகத்துடனிருந்தால் பேதிக்கு உப்பாவது ஆமணக்கெண்ணெயாவது உடனே சாப்பிட்டு நன்றாய் பேதியாகும்படியாகச் செய்ய வேண்டியது. மூத்திரத்தை உடனே பரிக்ஷிக்கவேண்டும்.

தண்ணீரை ஜாஸ்தியாக சாப்பிட்டு மூத்திரம் நிறைய வெளிப்படும்படியாக செய்யவேண்டியது. ஒரு வினாடிகூட தாமதமின்றி பரிகாரம் செய்துக்கொள்ளவேண்டியது.

விச்சுதை அல்லது கருவழிவு (Abortion).—நம்மவர்களில் அனேகம்பேருக்கு,முக்கியமாக பிராமணப்பெண்களுக்கு, இளம் விவாகத்தின் பொருட்டும் சில சமயங்களில் வியாதியின் காரணமாகவும் கர்ப்பம் பூர்த்தியாகிறதில்லை. இரண்டு மாதமாகி மூன்றுமாத மாகிறதற்கு முந்தித்தான் இந்தக் குறை நேரிடுவது வழக்கம். இதன் அடையாளங்கள் இடுப்பில்

பயிஷ்டையைப்போல் நோவுண்டாகி உதிரம் வெளிப் படுகிறது. ஆகையால் இடுப்பில் நோவு கண்டவுடன் படுத்துக் கொள்ளவேண்டியது. நடமாடவும் வேலைசெய்யவும் கூடாது. நோவு வாசியாகாவிட்டால் வைத்தியருக்குச் சொல்லியனுப்பி அவர்களின் உத்தரவின்படி நடந்துக்கொள்ளவேண்டியது.

விச்சுதை நேர்ந்துவிட்டாலோ டாக்டர் வரும்வரையில் வெளிப்பட்ட அழுக்கை வைத்திருந்து அவருக்கு காண்பித்து அவர்கள் அபிப்பிராயத்தை தெரிந்துக்கொள்ளவேண்டியது. அதற்கப்புறம் ஒரு வாரம் பத்து நாள் படுத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டியது. நம் ஸ்திரீகள் குறைப்போக்கை சாதாரண மாசாந்தர சூதகத்தைப்போல் பாவித்து மூன்று நாலு தினத்தில் ஸ்நானஞ்செய்து நடமாடுவதால்தான் கர்ப்பப்பை பலஹீனத்தை யடைந்து அனேக வியாதிகளுக்கிடமாகி இதன் பொருட்டே அடுத்தடுத்து விச்சுதையும் நேரிடுகிறது.

கர்ப்பிணிகளுக்கு திடீரென்று வயிற்றில் நோவுண்டாகுதல். உடனே டாக்டருக்குச் சொல்லியனுப்பு. இல்லாவிட்டால் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகவேண்டியது. ஏனென்றால் இந்த நோய் பின்வரும் காரணத்தால் உண்டாகலாம். ஒவ்வொரு சமயத்தில் கர்ப்பம் பையில் தரிக்காமல் கருப்பைக்கு வெளியே வயிற்றில் தரிக்கிறது. அப்படித் தரிப்பதினால் மாசமாக ஆக கர்ப்பம் வளருவதற்கு இடமில்லாததினால் திடீரென்று கருப்பை வெடித்து உதிரம் பிரவாகமாக வயிற்றினுள்ளேயே நிறைந்துவிடுகிறது. அதனால்தான் திடீரென்ற நோவும் மயக்கமும் உண்டாகின்றன.

இது சாதாரணமாக மூன்று மாதத்திற்குள்ளாகத்தான் நேரிடும் தன்மையுள்ளது. தக்ஷணமே கவனிக்காவிட்டால் கர்ப்பிணிக்கு மரணத்தை உண்டுபண்ணும்.

கர்ப்பிணிகளுக்கு எந்த மாதத்திலாவது உதிரம் வெளிப்பட்டாலும் அசட்டைசெய்யாமல் வைத்தியம் செய்யவேண்டியது. மாதம் நிறைவதற்குமுந்தியே குழந்தை பிறந்துவிடலாம். ஆகையால் ஒரு கர்ப்பஸ்திரீ இடுப்பிலும் வயிற்றிலும் வலியுண்டாகும்படியான வேலை எதுவும் செய்யக்கூடாது. ஒவ்வொரு மாசக் கெடுவிலும் கடினவேலை செய்யாமலும் ஜட்கா, கட்டை வண்டிகளில் பிரயாணஞ் செய்யாமலுமிருந்தால் விச்சுதை, குறைப்போக்கைத் தடுக்கலாம்.

மேகம் அல்லது கிரந்தி (Syphilis).—இது தொத்து வியாதிகளைச் சேர்ந்தது. புருஷர்களிடமிருந்து பெண்களுக்குத்தொத்தும். கெட்ட பெண்களிடமிருந்து ஆண்பிள்ளைகளுக்குத் தொத்திக்கொள்வது முண்டு.

இந்த நோயின் கொடுமை என்னவென்றால் தாய் தகப்பன்மார்களைப் பீடிப்பது மல்லாமல் தாயின் கருப்பையிலுள்ள கருவையும் தாக்கும் தன்மையுள்ளது.

இந்த வியாதியினால் தாக்கப்பட்ட கரு பூர்த்தியாகாமல் குறையில் அழிந்து விடலாம்.

இன்னும் சிலருக்கு நிறை மாசத்தில் சிசு கருப்பையிலேயே மரித்துப் பிறக்கலாம்.

உயிருடன் பிறந்தாலும் சில வாரங்களிலாவது அல்லது மாதங்களிலாவது கிரந்திச் சின்னங்கள் ஏற்பட்டு இறந்து விடலாம்.

இன்னும் சிலருக்கு குழந்தைப்பருவத்தில் ஒன்றும் செய்யாமல் யௌவனமடைந்தவுடன் காது கேட்காமலும், கண்கெட்டும், மூளைவியாதிகளினாலும் அவஸ்தைப்படுகிறார்கள்.

ஆகையினாலேயே இந்த வியாதியினால் பீடிக்கப்பட்ட ஸ்திரீ புருஷர்கள் மணந்து கொள்ளாமல் இருப்பதே பெரியதருமமென்று சொல்லலாம். இந்த நோயினால் பீடிக்கப்பட்ட கர்ப்பிணிகளுக்குத் தகுந்தவைத்தியம் செய்தால் சிசுவுக்கு இக்கொடிய நோய் தாக்காதபடித் தடுக்கலாம்.

கள் சாராயம் குடித்தல் (Alcoholics).—மேற்சொன்ன நோயைப்போலவே இக்கொடிய வழக்கத்தை பயின்றுவரும் பெற்றோர்களின் குழந்தைகள் அநேக நரம்புவியாதிகளுக்கு உட்படுகிறார்கள்.

காக்காய் வலிப்பு, பைத்தியம், பாரிசவாயு இப்பேர்ப்பட்ட நோய்கள் இவர்கள் புத்திரரைத்தொடருகிறது. இதைவிட பாவமுமுண்டோ. கொலை, களவு இந்தச் சிறுவர்களிடத்தில் குடி கொள்ளுமென்று வைத்திய சாஸ்திரிகள் சொல்லுகிறார்கள்.

வெட்டை (Gonorrhea) கண்பொட்டை யென்றுசொல்லலாம். இந்த நோயினால் தாய் பீடிக்கப்பட்டிருந்தால் குழந்தையின் கண் பிறவிக்குருடாகும்.

பிரசவத்திற்கு முந்தியே டாக்டரிடம் காண்பித்து தகுந்த வைத்தியத்தை தேடிக்கொள்ளவேண்டியது.

இதரதேசங்களில் இந்த வியாதியைத்தடுக்க பிறந்த குழந்தையின் கண்களுக்கு மருந்துத்துளி ஒவ்வொரு மருத்துவப் பெண்ணும் போடவேண்டியதென்று கட்டாயச் சட்டம் ஏற்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

நம் ஆஸ்பத்திரிகளிலும் கார்ப்பரேஷனால் ஏற்படுத்தப்பட்ட மருத்துவப்பெண்களும் குழந்தை பிறந்தவுடன் சிசு கண்களுக்கு மருந்து போட்டுவருகிறார்கள்.

இங்கு அதை ஒரு சட்டமாக நிரூபனம் இன்னும் செய்யவில்லை.

கூடியசீக்கிரத்தில் நம் நாட்டிலும் அப்பேர்ப்பட்ட சட்டம் ஏற்படுமென்று நான் நினைக்கிறேன்.

பிறந்த குழந்தையின் கண் சிவந்து பீளைதள்ளினாலும் சரி, கண் திறக்காமல் மூடிக்கொண்டிருந்தாலும் உடனே வைத்தியருக்கு காண்பிக்கவேண்டியது. சரியான வைத்தியம் செய்தால் சரியாய்ப் போய்விடும்.

மனோ வியாதி.

எந்த ஸ்திரீயும் முக்கியமாய் கர்ப்பிணிகள், துக்கம், பயம், கவலை, பயத்தை உண்டாக்கும் காட்சிகள், இவைகளை நீக்கி தங்கள் மனதை தங்களால் இயன்றமட்டும் சமாதானமாயும், சந்தோஷமாயும் வைத்துக்கொள்ளவேண்டியது. இதுவே தேக சௌக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதது. எந்த நிலையிலும் திருப்தி யடைந்திருப்பதே தெய்வீக நிலைமை. எல்லாம் ஈசன் செயலென்ற நினைவு நம்மெல்லோருக்கும் இருக்கும் பக்ஷத்தில் பலவித உலக கஷ்டங்கள் மறைந்து போய் விடும்.

இன்னொரு முக்கிய விஷயம் நீங்கள் கவனிக்கவேண்டியது. வைத்தியரை பிரசவ காலத்தில் கஷ்டம் ஏற்பட்டதின்பின் தான் கூப்பிட வேண்டியதென்ற எண்ணத்தை மாற்றி ஒரு கர்ப்பிணிக்கு கர்ப்பகாலத்தில் அசௌகரியம் ஏற்பட்டாலும் சரி இல்லாவிட்டாலும் சரி ஒருதரமாவது பிரசவ காலத்திற்கு முந்தி அவரவர்கள் தேகத்தையும் கர்ப்பத்திற் குழந்தையின் நிலைமையையும் ஒரு வைத்தியரைக் கொண்டு பார்வையிடச்சொல்லி எல்லாம் சரியானபடி யிருக்கின்றதாவென்று நிச்சயிக்க வேண்டியது என்று கொள்க.

கடைசியாக நான் உங்களுக்குச் சொல்வ தென்ன வென்றால், மேற் சொன்ன முறைகள் எளிதில் அனுசரிக்கக் கூடியவை. நம் சகோதரிகள் தெரியாத தன்மையால், தடுக்கக்கூடிய நோய்களிலிருந்து கஷ்டப் படுகிறார்களே தவிர வேறொன்றுமில்லை. நம்மில் கற்றறிந்த சகோதரிகள் கற்றறியாதவர்களுக்கு சுகாதார முறைகளைப் போதித்து வந்தால் கூடியசீக்கிரத்தில் மேற்சொன்ன நோய்கள் நம் நாட்டை விட்டு அகன்று போம். இதரதேசங்களில் ஜனசமூகத்தாரே இப்பேர்ப்பட்ட விஷயங்களை தலைமேற்கொண்டு நடத்தி வருகிறார்கள். நாமும் அவர்களைப்போல் முயன்று நம் தேசத்துஸ்திரீ குழந்தைகளுக்கு தேக சௌக்கியத்தையும் மன ஆரோக்கியத்தையும் உண்டுபண்ணும் விதம் கடவுள் நமக்கு வேண்டிய ஊக்கத்தையும் தேக பலத்தையும் கொடுப்பாராக.

ARTISAN PRESS, MOUNT ROAD, MADRAS.